

Editor: Sergio Valdivia Correa



Sergio Valdivia Correa
Editor

El sentido del Desarrollo Personal



El Sentido del Desarrollo Personal

Editor: Sergio Valdivia Correa

Índice general

Presentación	5
El Sentido del Desarrollo Personal	7
La depresión acelera la muerte	10
Conócete a ti mismo: claves para conocerse realmente.	14
¿Estuvo muy, muy ocupado y pese a ello, fue poco productivo?	17
¿Usted Lidera o Administra?	20
La Utilización del Tiempo	24
Para tener reuniones exitosas	27
La Autoestima	29
El elefante encadenado	34
Si usted no es feliz, lea esto.	37
Un condimento clave para el éxito	40
Ordenarse al ritmo del Universo	43
¿Administra el tiempo o... el tiempo le administra?	46
Reinvente Su Compañía:	50
El difícil momento de hablar del precio	52
La vida es cambio	55
Afirmaciones Positivas.....	58
Algunas direcciones en internet	72

© 2001

Editorial Círculo Aleph ®

O'Higgins 903, Curacaví, Chile.

Casilla 1.000, Santiago, Chile.

www.circuloaleph.com/editorial/

E.mail: editorial@circuloaleph.com

Primera edición: Junio 2001

Presentación

Buscamos intensamente en la red lugares donde se enseñe desarrollo personal, liderazgo, autoestima, prosperidad y temas afines. La mayoría de los sitios está dedicado a promocionar cursos. Muy pocos entregan enseñanza. De estos últimos hemos seleccionado los mejores artículos para publicarlos en nuestro Portal de Desarrollo Personal (www.sitio-de-exito.com).

En este libro he compilado algunos de esos artículos, a los que he sumado textos de mis colaboradores permanentes y he puesto también escritos míos que han sido publicados en diversos lugares del mundo. Un par de artículos los he incluido también en mi libro «Mejorando cada día» (www.circuloaleph.com/editorial/mejor.htm).

A veces los temas están dirigidos a una situación o profesión particular. Sin embargo, los he elegido precisamente porque sus enseñanzas pueden ser aplicadas a la vida cotidiana, a nuestras relaciones habituales y a cualquiera sea nuestra actividad.

Espero que disfrutes, querido(a) lector(a) esta primera selección de temas de desarrollo personal que entregamos gratuitamente para ti como celebración de los primeros cien números de nuestro Boletín Digital «Ser Feliz».

El Sentido del Desarrollo Personal

Sigue visitando www.sitio-de-exito.com pues cada semana se incorporan nuevos artículos y nuevos colaboradores.

Cordialmente,

Sergio Valdivia Correa

serval@sitio-de-exito.com

Editor: Sergio Valdivia Correa

El Sentido del Desarrollo Personal

M. Angeles Pérez Piñar, Psicóloga Clínica.

La Psicología Humanista se fue desarrollando a lo largo del siglo XX. A diferencia de las otras dos grandes corrientes psicológicas del mismo siglo - Psicoanálisis y Conductismo -, la psicología Humanista sitúa a la persona en el centro de interés.

El punto de partida lo constituyen tres principios:

I.- La persona tiene derecho a satisfacer sus necesidades.

II.- La persona tiene derecho a ser única.

III.- La persona tiene derecho a realizarse.

Esto es, el ser humano tiene una serie de necesidades según se va desarrollando y es preciso satisfacerlas para poder crecer. Además, cada persona ha de tener un proyecto de vida autónomo e independiente, a modo de una estrella guía que señale el camino a recorrer. Por último, el recorrer este camino da experiencia y de ésta es de donde surgen los valores de cada quién.

En este contexto, Maslow habló de la Pirámide de Necesidades. Tal que en el primer peldaño estarían las necesidades biológicas (hambre, sueño...), en el segundo peldaño y una vez que se han satisfecho las necesidades biológicas aparece la necesidad de seguridad (respeto de dere-

chos): en el tercer escalón la necesidad de pertenencia al grupo (aceptación) y en el cuarto escalón la necesidad de reconocimiento (autoestima).

Estos cuatro peldaños constituyen las necesidades básicas. A partir de que estas han sido cubiertas, la persona entraría en una estancia diferente, en aquella que le pide CRECER, REALIZARSE humanamente, DAR SENTIDO a la vida, trascender la experiencia y generar una producción creativa desde el punto de vista grupal. Para tener acceso a esta estancia es preciso haber resuelto las necesidades básicas, pues si no siempre se estará cayendo una vez tras otra en ellas y la persona necesitará volver hacia atrás.

En el Análisis Transaccional (esquema bio-psicosocial dentro del paradigma humanista), a modo de esquema gráfico se estructura la personalidad (o a la persona) en tres estructuras dinámicas que interactúan entre sí:

El Padre: hace referencia a las normas y valores aprendidos a través de las figuras de autoridad.

El Adulto: Banco de datos sacado de la experiencia directa.

El Niño: lugar donde se genera la energía. Lo integran las emociones y sentimientos, curiosidad, intuición etc.

Cuando entre el Padre (nuestros modelos) y el Niño existe un diálogo constructivo, el niño crece y se hace adulto (va asumiendo su propia experiencia y adquiere capacidades). La persona está recorriendo su camino, integra la experiencia y la vive a fondo sin limitaciones. Cuando entre el Padre y el Niño se da un diálogo destructivo el niño

Editor: Sergio Valdivia Correa

se bloquea y se adapta a su entorno (figuras de autoridad, ídolos, libros, modas....)

Si no atendemos nuestras necesidades estamos rechazando al Yo Verdadero y creando un personaje falso, uno que no es. Si la persona quiere crecer habrá de desmontar este engranaje falso a fin de encontrarse consigo mismo.

Recibe cada semana en tu computador (ordenador), gratuitamente, artículos para el crecimiento personal, liderazgo, autoestima y prosperidad. Inscríbete para recibir el Ezine «Ser Feliz» en el sitio:

www.sitio-de-exito.com

La depresión acelera la muerte

Si usted es mujer, tiene más de 65 años y cree que está padeciendo síntomas de depresión, busque ayuda. La depresión no es sólo una enfermedad grave que mina la salud mental y física de quien la padece, sino que, además, puede incrementar considerablemente el riesgo de muerte. Los científicos acaban de encontrar nuevos argumentos para que los médicos hagan un sobre-esfuerzo para detectar los síntomas de esta patología, y tratarla adecuadamente en las personas de edad avanzada.

Un nuevo estudio, publicado en el último número de *Archives of Internal of Medicine*, demuestra que las mujeres que padecen seis o más síntomas de depresión tienen el doble de riesgo de morir que las que no viven bajo la losa de esta enfermedad o las que sufren menos síntomas relacionados con ella. Más datos, en definitiva, que justifican la voz de alarma emitida desde el Instituto Nacional de Salud Mental de EEUU: «La expansión de la depresión entre las personas más mayores es un problema de salud muy serio que nos concierne a todos».

Las estadísticas sitúan la incidencia de esta patología en un 5% en este sector de la población que vive solo y está sano. Aunque más de un 25% de los mayores de 65 años sufre periodos persistentes de tristeza, un 20% piensa de forma frecuente en la muerte y más de un 20% de los que viven en residencias está deprimido.

NOVEDADES. «El diagnóstico de depresión severa ha sido relacionado en varios trabajos con un mayor riesgo de mortalidad, pero se desconocía si los pacientes que sufren síntomas de esta patología tenían un riesgo más elevado de fallecer que las personas que se sienten anímicamente bien», argumentan los autores del trabajo, liderados por Mary A. Whooley, del Veterans Affairs Medical Center, de San Francisco.

Tras seis años de seguimiento de un total de 7.518 mujeres de 67 años o más, los investigadores encontraron que la incidencia de mortalidad variaba en función del número de síntomas de depresión diagnosticados en las participantes.

Así, la mortalidad a lo largo del estudio fue de un 7% entre las que no sufrían ningún síntoma de la enfermedad, de un 17% para aquéllas que padecían de tres a cinco , y alcanzó el 24% en el grupo de participantes en el que se detectaron seis o más síntomas. La asociación entre síntomas de depresión y riesgo de fallecimiento se realizó tras tener en cuenta otras variables que pueden incidir en la mortalidad: historia clínica de enfermedad cardiovascular, diabetes, accidentes cerebrovasculares, tabaquismo, enfermedad obstructiva pulmonar o hipertensión. «La mortalidad se incrementa con el número de síntomas de depresión, lo que sugiere una relación entre la severidad de la enfermedad y la respuesta», determinan los autores del trabajo en sus conclusiones. La evaluación del estado anímico de las participantes se realizó en función de la llamada Escala de Depresión Geriátrica, en su versión corta, y la constatación del fallecimiento a través del certificado del hospital. La causa de la mortalidad

se clasificó como: cardiovascular, cancerosa, no cardiovascular y no cancerosa. De esta forma, los autores del trabajo han constatado que: «Las mujeres mayores que padecen seis o más síntomas de depresión tienen un 47% más de riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular, incluido un 80% más de riesgo de fallecer de una patología cardiovascular, no cancerosa, no cardiovascular, en comparación con las que sólo dieron positivo en cinco síntomas de la enfermedad». Estas conclusiones equiparan la depresión a cualquier otro factor de riesgo cardiovascular como la hipertensión, el colesterol, el tabaquismo, la obesidad o la diabetes.

El perfil de la mujer de más de 65 años con tendencia a padecer más síntomas de depresión también queda desvelado en el trabajo. Comparadas con aquéllas que sufren cinco síntomas de la enfermedad, las mujeres con seis o más son más mayores, es más probable que sean fumadoras o manifiestan tener un estado general de salud pobre. Además, sufren con mayor frecuencia diferentes enfermedades, son menos autosuficientes y tienen peores funciones cognitivas.

PERFIL. Suelen, también, estar viudas o solteras, tener una educación peor y realizan una menor actividad física. «Hemos encontrado», señalan los autores del trabajo, «que los síntomas depresivos son una causa y un efecto del deterioro de la funcionalidad de las pacientes».

La depresión geriátrica, a pesar de ser un problema muy común, es una patología poco diagnosticada y poco tratada. Esta falta de atención se debe a que las personas de edad avanzada suelen padecer enfermedades cuyos síntomas son

Editor: Sergio Valdivia Correa

similares a los que causa la depresión. Es el caso del Alzheimer. Además, muchos de los medicamentos recetados para hacer frente a los trastornos comunes del envejecimiento tienen efectos secundarios que imitan los síntomas de esta enfermedad. Por esta razón, y a raíz de los resultados del trabajo, la doctora Whooley insiste en la «necesidad de duplicar el esfuerzo destinado a mejorar la detección y el tratamiento de la depresión en los más mayores».

Una maravillosa herramienta para levantar el ánimo, prever estados depresivos o superar más rápidamente cuando se presenten, es tener la casete «Estimulante». Contiene hermosas prácticas y enseñanzas. Más información en www.circuloaleph.com/editorial/adp.htm



Conócete a ti mismo: claves para conocerse realmente.

Sergio Valdivia Correa

Cuando alguna persona decide comenzar seriamente un camino de perfeccionamiento de sí mismo, pronto se encontrará con alguien que le dirá solemnemente: lo primero que debes hacer es conocerte a ti mismo.

Efectivamente esta sentencia se daba desde muy antiguo en las escuelas o filosofías.

Lo que casi nadie explica hasta ahora es que no basta con tener la intención de conocerse a sí mismo para lograrlo. Más aún, sin una ardua preparación, es imposible.

La mente construye imágenes ilusorias de sí mismo. Cada uno percibe una parte de la realidad y la interpreta a su gusto. De allí que sea mucho más fácil mirar en el otro los defectos que en sí mismo.

Es que el ego de cada persona no permite que se observe sinceramente. Cada uno justifica sus actos y encuentra una explicación para él razonable.

Ningún ser de la creación percibe el mundo tal cual es. Todos estamos preparados genéticamente para percibir una parte de la realidad, la necesaria para nuestra supervivencia. Nuestros sentidos tienen un umbral determinado, es decir, percibimos una parte de las sensaciones que nos lle-

gan desde el exterior o desde el interior de nuestro cuerpo.

No es posible atender a todas las sensaciones que nos rodean. Necesariamente tenemos que seleccionar unas pocas para atender. Este es un proceso que puede hacerse en forma consciente, pero que generalmente se realiza en forma automática.

De esta forma la vida se va haciendo conforme a las percepciones que has ido seleccionando, determinando de esta manera tu felicidad y tu realización personal.

Por ejemplo, si has tenido en tu mente pensamientos dominantes referidos a que no eres importante para los demás, entonces tu mente filtrará de las miles de percepciones diarias, aquéllas que sean coherentes con lo que piensas.

Los hechos vienen a confirmar lo que siempre has pensado: no eres una persona valiosa para los demás. Sin embargo, tu mente dejó de percibir las manifestaciones de aprecio y los elogios. Simplemente para ti no existieron.

A la inversa, teniendo una buena imagen de ti mismo, el mundo y la gente que te rodea, cambia positivamente para ti.

Aquí tienes una pauta para conocerte mejor. Si no te reconoces tus defectos, no puedes conocerte realmente. Y mucho menos puedes cambiarlos.

Sólo puedes aspirar a una vida mejor si identificas lo que está errado en ti. Pero, ¿cómo hacerlo, si tu mente está entrenada para suavizar las equivocaciones y para justificar tus acciones? A

continuación, una magnífica clave para conocerte.

Utiliza precisamente esta realidad de que es más fácil ver en el otro sus defectos que en sí mismo.

Observa a los demás y reconoce las emociones negativas o perturbadoras en ellos. Investiga cómo se manifiestan, qué dice el sujeto, cómo se comporta, cuál es la expresión de su rostro, etc.

Identifica emociones tales como celos, envidias, animadversiones, rencores, miedos y otras. Cuando veas que alguien se comporta de tal modo, tu concluirás: eso que la persona tal manifiesta se llama celos.

Tú debes ser un investigador por unos días de la naturaleza humana, pero no un juez. No critiques ni juzgues, simplemente observa.

Después de un par de semanas de investigación observa tus comportamientos y expresiones. Seguramente descubrirás en ti, quizás por primera vez, lo que en otros observaste.

Editor: Sergio Valdivia Correa

¿Estuvo muy, muy ocupado y pese a ello, fue poco productivo?

Sergio Valdivia Correa

Hoy me dirijo especialmente a quienes laboran en oficinas o fábricas rodeados de otros funcionarios. Especialmente a quienes realizan trabajos más intelectuales que manuales. Aunque las recomendaciones serán de utilidad para todos.

Es frecuente encontrarse al final de la jornada agotado después de haber trabajado bastante, pero con la sensación de haber hecho muy poco. Mucho esfuerzo y poca productividad. Lo más peligroso es que su jefe puede estar pensando lo mismo.

Esto se debe a malos hábitos de pensamientos y comportamientos. Durante los próximos días analizaremos varios aspectos a corregir. Empecemos con alguno. Juan saca los papeles para iniciar una tarea pendiente, cuando Pedro se le acerca para preguntarle algo. Después de atenderlo, Juan retoma sus papeles. A los pocos minutos, Mario le entrega otra tarea que es urgente realizar. Juan toma la nueva tarea. El jefe lo llama y le entrega otra misión. Juan comienza una tercera actividad hasta que suena el teléfono y ...

Es indispensable hacer un plan de trabajo en el día. Lo primero a hacer es clasificar las tareas pendientes y rutinarias en orden de importancia. Las urgentes que no pueden postergarse, las muy importantes, las importantes y luego las que se

pueden hacer otro día. Aunque no siempre se pueda seguir idealmente el plan, ayudará a priorizar.

Podrá decidir mejor si es necesario interrumpir lo que está haciendo por otra cosa. Podrá decir: "ahora estoy haciendo esto y cuando lo termine te hago esto otro".

No trate de tener en la mente todo lo que tiene que hacer, pues esto gastará su energía y tendrá poca para concentrarse y ser eficiente. Anote sus tareas, póngales una marca que las identifique en su grado de importancia. Así no tiene que preocuparse, sino que ocuparse solamente. No se le olvidarán, pues están anotadas.

Cuando termine algo, tárjelo: es una sensación muy agradable y un importante mensaje para su subconsciente: ¡prueba superada!

Cuando una persona tiene un desorden en su mente, debido a que trata de retener todo lo que tiene que hacer, más todo lo que piensa que no debió hacer en el pasado, se torna muy ineficiente en la vida.

No hay problema que sea tan grande que no pueda resolverse. Pero se hace difícil la vida cuando éstos se acumulan, se unen a sentimientos de culpa, a temores y a preocupaciones.

¿Cuántas veces no le ha ocurrido que ha estado meses sufriendo por algo que teme, pensando qué consecuencias puede traer si ocurre tal o cual acontecimiento? Y después de vivir semanas o meses de angustia, se da cuenta que las cosas no fueron tan terribles como las había pensado. E incluso, ya veces ni siquiera ocurre lo que tanto

Editor: Sergio Valdivia Correa

temió! Pero, entretanto, sufrió y hasta se enfermó.

Las preocupaciones no sirven. Lo único útil es ocuparse, no pre-ocuparse. Analice los hechos de lo que puede ocurrir y qué hará en cada alternativa. No le sume sus emociones y temores. Separe los hechos de las opiniones. Mejor aún si escribe las opciones que tomará si llega a suceder. Y ahora, despreocúpese. Ya llegará el tiempo de ocuparse.

Una recopilación de los mejores artículos publicados en el mundo de Sergio Valdivia sobre superación y desarrollo personal se encuentran en el libro «Mejorando cada día» que es tuyo por solamente US\$ 4.95

Información completa en:

www.circuloaleph.com/editorial/mejor.htm



¿Usted Lidera o Administra?

"Con el aumento de la complejidad en los negocios y los cambios radicales y frecuentes, ¿cuál es el perfil profesional que se requiere en la empresa; el de un líder o el de un administrador? La respuesta es: los dos".

David Fischman es investigador y académico en temas de liderazgo. Este experto participará mañana 23 de agosto en un encuentro en que estarán presentes los 100 jóvenes líderes de este país escogidos por "El Mercurio".

Cuentan que Buda y un discípulo estaban perdidos en la selva cuando divisaron una montaña lejana. Al acercarse, Buda se dirigió a la cima mientras su discípulo lo esperó abajo. Al llegar a la cima, Buda se deslumbró por el paisaje y gritó a su discípulo: "¡Percibo el camino! ¡No sabes la belleza de los ríos, árboles y montañas!".

El discípulo le respondió: "¿De qué hablas? Acá abajo sólo veo bichos, insectos y bestias que me quieren devorar".

Esta historia milenaria describe la diferencia entre un líder y un administrador: el líder - representado por Buda en la historia- , ante un problema, toma distancia, sale de la rutina, concentrándose en el futuro. Ve el todo, sueña y traza una visión a dónde dirigir a su personal.

El líder desordena, es creativo, rompe lo establecido cambiando reglas, normas y formas tradicionales de hacer las cosas. El administrador,

ante un problema, se concentra en el presente, se acerca al problema.

El administrador ordena, estructura y optimiza la organización, establece sus procesos, políticas y normas.

El líder es como un deportista de salto con garrocha. Disfruta el riesgo de lograr cinco metros en un solo salto, llevando la empresa a nuevos niveles competitivos. El administrador, en cambio, sube por escalones de 30 centímetros, dando pasos seguros.

Como resultado el líder produce cambios en las empresas y el administrador mejora y ordena lo existente.

El líder para una empresa es como la brújula. Marca permanentemente la verdadera dirección a dónde dirigirse. El administrador, en cambio, es como un mapa: tiene todos los detalles y la información para trazar una dirección. Pero si el territorio cambia, se paraliza.

¿Qué ocurre con una empresa que sólo tiene líderes? Posiblemente tenga muchos proyectos de cambio e ideas innovadoras, pero no podrá ponerlas en práctica con eficiencia, generando el caos.

¿Qué ocurre con una empresa que tiene sólo administradores? Se convertirá en un ordenado fracaso, muy estructurada y optimizada, pero sin mercado. Al no cambiar, la competencia la desplazará.

En conclusión las empresas necesitan los dos estilos profesionales.

Las empresas, al iniciar su ciclo de vida, son todas lideradas. Tienen poca gente, unas ideas innovadoras de servicio o producto y mucho empuje para sacarlas adelante.

Luego, empiezan a crecer, les dan mucha importancia al orden y la eficiencia, y se contratan buenos administradores. El problema es que al llenarse de éstos, se estanca al privilegiarse el cumplimiento de normas, limitándose la creatividad y el cambio.

La única forma de subsistir es aceptando los beneficios de los líderes y de los administradores, generando un equilibrio entre el caos y el orden.

Joe Denuccio menciona la evolución darwinista de la economía. El afirma que en su evolución, las empresas son como:

Lobos. Con un gran ratio de dientes frente a un cuerpo elevado. Tienen una fuerte agresividad, gran cantidad de dientes y un pequeño cuerpo.

Leones. Al crecer, adquieren más masa. La relación de sus dientes contra el cuerpo es baja, pero todavía son agresivos, poseen liderazgo. Tienen grandes dientes. Se convierten en los reyes del mercado. El problema es que siguen creciendo y estructurándose.

Elefantes. Con un bajo ratio de dientes contra su cuerpo. Tienen poca agresividad y liderazgo. Pero todavía son peligrosos. ¡Te pisan si te descuidas!

Hipopótamos. Al seguir creciendo, adquieren un mínimo ratio de dientes contra su cuerpo y pasan su vida debajo del agua para que no se los

Editor: Sergio Valdivia Correa

coman los lobos y los leones.

Valoremos el liderazgo y la administración y mantengamos un balance adecuado, para de esta forma permanecer siempre como una empresa tipo león en el mercado.

La Utilización del Tiempo

Rodolfo Verdeja

Todos tenemos la necesidad de utilizar adecuadamente el tiempo de que disponemos. Todos forjaremos una vida más o menos satisfactoria en función del uso que le demos.

Como el barro, que puede ser lodo en los zapatos o arcilla para moldear una escultura genial, así las horas de nuestra vida serán llenadas con acciones útiles, hermosas y nobles o sin provecho, tediosas y aun deshonrosas o despreciables.

Ernesto Maurer ha escrito: "El tiempo es la cuarta dimensión en la que el hombre vive su vida: realiza sus sueños más exaltados, vegeta en la mediocridad o se hunde en el fracaso."

Tu vida y la mía, van a tener como resultado final una de esas conclusiones: o hacemos de ellas lo que hemos soñado, lo que ha sido y es nuestro anhelo, o vegetamos en la mediocridad, pasando por el mundo sin dejar huella ni recuerdo, hundiéndonos en la amargura del fracaso.

James T. McCay ha escrito también: "Fracasaremos no sólo como dirigentes de negocios, sino como seres humanos, en tanto no aprendamos a manejar ese poderoso factor que es el TIEMPO".

La "llave mágica" del manejo del tiempo, aquello que hace que un hombre cumpla satisfactoriamente con las responsabilidades que tiene en la vida; radica en dos simples palabras, en la definición de Peter Druker: SER EFICAZ Y SER EFICIENTE.

TE. Entendiendo por eficacia el dedicarse a la tarea adecuada y por eficiencia el realizarla correctamente.

Casi todos nosotros, cuando empezamos a sentir las presiones del trabajo y la falta de tiempo, pretendemos resolver el problema trabajando más intensamente, nos quedamos más tarde en la oficina, vamos a ella el fin de semana o llevamos a casa el trabajo que no pudimos realizar durante las horas normales.

Es como pretender pasar más agua por una tubería, poniendo más presión en la bomba que la envía. Hasta cierto punto lo logramos. El riesgo está en que podemos reventar una tubería si la presión resulta exagerada. Para ti, ¿Cuál sería esa tubería?.

La solución no es más trabajo ni más presión, la solución es un trabajo más inteligente, esto significa jerarquizar. Representa hacer lo importante, sólo lo importante. Ninguna persona, medianamente inquieta, ya no se diga una muy inquieta, tendrá nunca tiempo para hacer, como antes se dijo, todo lo que desearía hacer, todo lo que le conviene hacer, todo lo que los demás esperan que haga, todo lo que debe hacer. La única solución estriba en elegir entre todas esas cosas las realmente importantes y esas son las que hay que hacer.

Para vivir intensamente, para ser felices necesitamos tiempo. Requerimos, en palabras de MacCay: "Tiempo para ver y conocer a nuestros clientes y proveedores, para tratar más de cerca de nuestros subordinados y a nuestros superiores, para leer esos libros y asistir a esos cursos

de que nos hablan los demás, para conocer nuestro negocio o nuestra profesión. Tiempo para jugar con nuestro hijos, para atender los problemas de la casa. Tiempo para pertenecer a esos clubes y asociaciones que tanto nos atraen, para ir a la iglesia, para trabajar en un partido político, para dar nuestra cooperación personal a tanta obra buena y necesaria. Tiempo para estudiar, para leer, para oír música, para viajar, para aprender idiomas, para hacer deporte, para estar con los amigos. PARA VIVIR PLENAMENTE".

Fuente: Víctor Hernández. *Tu Tiempo, cómo hacerlo rendir en el trabajo, con la familia y en la diversión*. Editorial Edamex, 5ta edición 1998.

Editor: Sergio Valdivia Correa

Para tener reuniones exitosas

Sergio Valdivia C.

Las reuniones de trabajo o estudio son importantes para tomar decisiones, capacitarse o planificar acciones en común. Pero pueden ser una pérdida de tiempo si no se toman en cuenta algunas reglas probadas para la eficiencia de ellas.

Es frecuente que, dada la utilidad de una reunión, se convoque excesivamente a ellas. A veces no hace falta reunirse, ya que los objetivos propuestos pueden conseguirse mediante el intercambio de información ya sea escrita o telefónica. Solamente debe convocarse a una reunión si no hay otra forma más rápida y económica de comunicarse.

Esta decisión se podrá tomar únicamente si se tienen claros los objetivos. Esto es fundamental y si se decide a convocar a la reunión, todos deben tener presente los propósitos para ella.

En la reunión deben tomarse acuerdos, definir los responsables y los plazos. Debe salir de ella un plan claro y concreto de acción. Debe planificarse un seguimiento de los acuerdos hasta que estos se cumplan.

Si aún no te ha correspondido exponer un tema ante un grupo, seguramente se te dará la oportunidad en el futuro cercano. Y sería una lástima que por inseguridad no la aprovecharas. Disertar sobre un tema, ya sea en una reunión de trabajo, del colegio o comunidad de vecinos, siempre te

hará crecer. Además, aumentarás tu conocimiento y confianza en ti mismo. Todo esto te beneficiará prontamente para que se te considere como persona de confianza para asumir nuevas responsabilidades y, seguramente, mejor remuneración.

Bien. Tienes que preparar un tema y has recopilado la mayor información posible. Luego, haces una selección de lo que expondrás. Considera el tiempo que te asignarán y que las personas no pueden retener mucha información al mismo tiempo. Es mejor profundizar tres o cuatro ideas principales. Si pretendes entregar diez, seguramente la gente no logrará ahondar ninguna.

Prepara material audiovisual de apoyo. Por ejemplo, algún vídeo, cartel, transparencia, diagrama o ilustración.

Lo ideal es que espongas tu tema, no que lo leas. Si te limitas a pararte adelante para leer un escrito, los asistentes quedarán con la sensación que mejor les hubieras entregado una copia de tu trabajo para llevárselo a sus casas y no tener que perder el tiempo allí. Además, pierdes el contacto visual con tu público y no lograrás un impacto importante.

La Autoestima

Gloria Marsellach Umbert

La autoestima procede de uno mismo, no de las adquisiciones y la aceptación. Adopta la decisión personal de enamorarte de la persona más hermosa, incitante y digna... ¡TU!"

Wayne W. Dyer

¿Qué es la autoestima?

Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos

¿Por qué es tan importante?

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las pro-

pias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquicos.

Cómo pensar de forma positiva sobre ud. mismo/a

Haga lo posible por ser su mejor amigo. Esto significa darse a sí mismo/a:

1. **Aceptación:** Identifique y acepte sus cualidades y defectos.

2. **Ayuda:** Planee objetivos realistas.

3. **Tiempo:** Saque tiempo regularmente para estar solo/a con sus pensamientos y sentimientos. Aprenda a disfrutar de su propia compañía.

4. **Credibilidad:** Preste atención a sus pensamientos y sentimientos. Haga aquello que le hace sentir feliz y satisfecho/a.

5. **Animos:** Tome una actitud "puedo hacerlo".

6. **Respeto:** No trate de ser alguien más. Este orgulloso de ser quien es.

7. **Aprecio:** Prémiese por sus logros, los pequeños y los grandes. Recuerde que sus experiencias son únicamente suyas. Disfrútelas!

8. **Amor:** Aprenda a querer a la persona tan única que es Ud. Acepte sus éxitos y fallos.

Cómo se desarrolla la autoestima

El concepto del Yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa

aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

En general, las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima.

La importancia de una autoestima elevada

Sentirse bien con uno mismo facilita:

- Enriquecer su vida: Tener gente feliz a su alrededor es una cosa apreciada. Siendo feliz podrá encontrar más amigos. Sintiéndose mejor consigo mismo y siendo más abierto, establecerá relaciones más estrechas.

- Aceptar los retos: Cuando usted tiene una autoestima alta no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar cosas nuevas. Si no prueba, no podrá madurar.

Algunos efectos comunes de una baja autoestima

- Falta de confianza en sí mismo
- Bajo rendimiento
- Visión distorsionada de uno mismo y de los demás
- Una vida personal infeliz

Con una autoestima elevada Ud. podrá

- Ser la persona que quiere ser

- Disfrutar más de los demás
- Ofrecer más de sí mismo al mundo
- Mantener la confianza en sí mismo
- Permanecer tolerante

Preguntas y respuestas

- ¿ Es fácil cambiar la autoestima ?

No. Porque significa darse un vistazo profundo a uno mismo, y entonces cambiar las cosas que no le gustan. Esto lleva su tiempo, pero los resultados valen el esfuerzo. Si Ud. lo ha intentado pero no ha hecho ningún progreso, considere la posibilidad de pedir ayuda a un consejero.

- ¿ Garantiza la autoestima elevada el éxito ?

No. Pero garantiza el que Ud. se sentirá bien consigo mismo y con los demás. No importa lo que pase.

- ¿ Puedo ayudar a otros a sentirse mejor consigo mismos ?

Sí. Haga que sus actitudes positivas lleguen a los demás ofreciéndoles coraje y animándoles. Ayúdeles a abrirse. No los infravalore. Sea paciente con sus fallos y debilidades (todo el mundo las tiene).

- ¿ La autoestima elevada significa egoísmo ?

No, no es egoísmo o esnobismo. Estos son sentimientos falsos de inseguridad y baja autoestima. Tener una autoestima alta es apreciar su individualidad de manera que pueda responder a los demás de una manera positiva y productiva.

Editor: Sergio Valdivia Correa

ASI ES QUE...

PIENSE POSITIVAMENTE SOBRE UD. MISMO/A

- Tenga aprecio a si individualidad
- Ayúdese a desarrollar su talento y sus habilidades
- Dese ánimos cada vez que los necesite
- Crea en su propios juicios
- Quiérase a sí mismo

UD. PUEDE INCREMENTAR SU AUTOESTIMA.
VALE LA PENA EL ESFUERZO.

El elefante encadenado

Jorge Bucay

—No puedo, le dije. ¡No puedo!

—¿Estás seguro?, me preguntó.

—Sí, nada me gustaría más, pero sé que no puedo.

Se sonrió, me miró a los ojos bajando la voz, cosa que hacía siempre que quería ser escuchado atentamente, y me dijo:

—¿Me permites que te cuente algo?

Y mi silencio fue suficiente respuesta.

Juan empezó a contar.

Cuando era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de ellos eran los animales. También a mí como a otros (después me enteré), me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía el despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal. Pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver a la pista, el elefante quedaba sujeto por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera clavado en el suelo, apenas enterrado a unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente. ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no

huye?

Cuando tenía cinco o seis años yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia. —Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido alguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca y sólo lo recordaba cuando me encontraba con alguno que también se había hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca muy parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro que en aquel momento el elefantito empujó y tiró, sudaba tratando de soltarse, y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a intentarlo, y también al otro y al que seguía.

Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal acepto su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso que vemos en el circo, no escapa porque cree, ipo-

bre!, cree que no puede.

Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia. Y lo peor es que jamás se ha puesto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás, jamás intentó poner a prueba su fuerza otra vez.

Y así es, todos somos un poco como ese elefante del circo: vamos por la vida atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que un montón de cosas NO PODEMOS, simplemente porque alguna vez, en el pasado, probamos y no pudimos. Hicimos entonces lo del elefante, grabamos en nuestro recuerdo: NO PUEDO Y NUNCA PODRE.

Hemos crecido portando este mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más volvimos a intentar. Cuando mucho de vez en cuando sentimos los grilletes, hacemos sonar las cadenas o miramos de reojo la estaca y confirmamos el estigma: No puedo y nunca podré.

Tu única manera de saberlo es intentar de nuevo poniendo en el intento todo tu corazón.

Editor: Sergio Valdivia Correa

Si usted no es feliz, lea esto.

Dextres H. Faulkner

¿Está satisfecho con una vida a medias? ¿Es usted una víctima de las circunstancias? ¿No tiene el control de su propia vida? ¿Está demasiado gordo, demasiado endeudado o tal vez demasiado cansado para hacer un esfuerzo?

Una de las lecciones más importantes que nos enseña la escuela de la vida es que el arte de ser feliz se basa en gran medida en la capacidad de controlar nuestra mente.

Citaré a continuación un estrato de un discurso sobre las actitudes humanas que pronunció hace algunos años el director de un periódico: "Creo que lo que sucede en nuestra vida suele venir directamente del enfoque que tenemos de la misma. Si creemos que vamos a tener un mal día, lo más probable es que así sea. Si creemos que no hay esperanza, no habrá esperanza. Si estamos convencidos de que vamos a fracasar, el resultado será seguramente el fracaso. Mas si creemos que podemos triunfar, lo más probable es que triunfaremos. La mayoría de las veces, la diferencia entre el éxito y el fracaso radica estrictamente en el pensamiento de la persona".

El progreso no es otra cosa que el futuro que produce una mente constructiva y positiva. La gente positiva cree que es mejor arriesgar un fracaso que no hacer nada.

La vida es demasiado corta para que nos deje-

mos arruinar por la depresión y el desánimo. Los siguientes principios han producido excelentes resultados en la vida de quienes los han aplicado.

- Básteles a cada día su afán. Si a la carga del presente le sumamos los problemas del pasado y del futuro, lo que vamos a cosechar es un sentimiento de ansiedad y de impotencia ante la vida. En la medida de lo posible, concentrémonos únicamente en las necesidades del día.

- Aprovechar lo que ya tenemos. En lugar de estar siempre ansioso por tener más dinero, más amigos, más autoridad, más cosas o más prestigio, analicemos lo que ya tenemos para ver si lo estamos utilizando a plenitud. Busquemos la manera de mejorar las circunstancias y las relaciones personales.

- El sentido del humor. Siempre tendremos problemas en la vida, mas no todos serán tragedias. Viéndolo bien, muchas de nuestras dificultades tienen un aspecto humorístico que podemos utilizar en nuestras anécdotas para ayudarles a otros a aprender lecciones.

- Establecer un orden de prioridades. Es importante que dediquemos tiempo a Dios, a la familia, a nosotros mismos y a la diversión. Si organizamos estas actividades, no nos sentiremos culpables de no estar trabajando en todo momento.

- Hacer un cambio y perseverar en él. Asumamos el control de nuestra vida. Establezcamos un programa para hacer ejercicio, para perder peso, para dejar de fumar... y perseveremos en él. Cuando uno logra vencer un mal hábito, le da un impulso positivo a la vida.

Editor: Sergio Valdivia Correa

- Perdonar y olvidar. No sigamos rumiando los errores del pasado. No revivamos frustraciones. Dejemos que el ayer se trague sus tristezas. Los pensamientos negativos sobre la falta de aprecio del jefe, de los compañeros de trabajo, del cónyuge o de la familia apagan los sentimientos optimistas que podamos tener.

- Estar conscientes de las bendiciones. Cuando me despierto por la mañana, avivo el pensamiento con este versículo de las Escrituras: "Este es el día que hizo el Eterno; nos gozaremos y alegraremos en él" (Salmo 118:24).

Así fijamos el rumbo del día con el pensamiento estimulante y dinámico. Los grandes triunfos de la vida se logran cuando afrontamos las pruebas y las dificultades con una mente saturada de esperanza. Las frustraciones siempre las tendremos, pues son parte de la vida diaria. El cometer errores es parte del proceso de aprendizaje, no para que nos quedemos atascados en ellos sino para que enderecemos el camino.

Propongámonos hacer algo positivo.

Un condimento clave para el éxito

Lic. Martín E. Heller

«La venta es como la savia que alimenta los frutos y hojas de los árboles a través de sus raíces, tronco y ramas. Cuando abunda, todo crece, se desarrolla y multiplica»

Cuando escasea, probablemente se caigan algunos frutos y se marchiten algunas hojas entrando en un estado latente hasta que vengan tiempos mejores.

Pero cuando esa savia es escasa o inexistente, las empresas al igual que a los árboles, se caerán los frutos aún inmaduros, sus hojas y luego se secarán sus ramas tronco y raíces hasta que mueran.»

Esta metáfora que me pertenece puntualiza las consecuencias empresarias de este vital elemento, el que debe producirse por los representantes y miembros de la empresa en forma constante y suficiente durante toda su vida organizativa de competitividad en el mercado.

De acuerdo a nuestra encuesta sobre temas de venta, realizada con 460 representantes de venta de la República Argentina (independientes, en relación de dependencia y emprendedores), el 7% del total no le agrada realmente ejercerla.

Lo interesante de ello es que, por distintos motivos, se encuentran desempeñando la actividad que debe generar el sustento financiero para su vida en el mercado.

Editor: Sergio Valdivia Correa

La situación laboral contribuye a que se postulen muchos candidatos con poca o ninguna predisposición a su ejercicio con el fin de acceder a un trabajo bien remunerado potencialmente. El problema grave es que, al corto o mediano plazo, sus expectativas se ven lógicamente frustradas y en dicho lapso no solamente no vende como se espera sino que produce un daño a la imagen de la empresa y sus productos en su diario accionar.

Además sabemos que nadie podrá ser exitoso si no ama lo que hace y le pone la pasión y esfuerzo especializado que requiere. Con lo que podemos concluir que el hecho de que estén en actividad no es culpa de ellos sino de quienes los incorporaron.

El mismo destino le corresponderá a los emprendedores que intenten desarrollar un nuevo negocio. Si asumen el rol de ventas personalmente y están dentro de ese 7%, no deberían abandonar el intento sino delegarlo en quien o quienes posean el mejor perfil para hacerlo con eficiencia.

Un tema como éste, tan determinante para quienes deseen mejorar su performance de ventas, en calidad y cantidad, exige tomar conciencia de lo expuesto luego de un proceso de honesta reflexión.

Luego de ello, es importante tener presente que nada se modificará si no se emprende la acción que corresponde para producir el cambio positivo que se necesita, por más dura que ésta sea.

Un ex-jefe una vez me dijo: "Si te equivocas y lo reconoces, no pierdas tiempo en asumir tu costo

y rectificarlo lo antes posible. Terminarás oportuna y definitivamente con el problema, si aprendiste cómo hacer para no volver a cometerlo".

Las mejores prácticas para usar el poder de la mente se encuentran en la casete «Prácticas para el Exito Mental».

Información completa en:

www.circuloaleph.com/editorial/em.htm



Editor: Sergio Valdivia Correa

Ordenarse al ritmo del Universo

Prof. Sergio Valdivia Correa

El Universo en su totalidad es ordenado. Todo sigue una secuencia determinada y todo obedece a una cadena de causas y efectos.

Nosotros nacemos en este Universo y funcionamos conforme a su ordenamiento. El ciclo de la naturaleza es el ejemplo más cercano y primario en nuestras vidas y cada comunidad humana va adaptando su existencia conforme a él. Salvo algunos imprevistos para nosotros porque no dominamos todas las causas, la naturaleza se comporta en forma ritual.

Tal vez por esta causa nuestra forma fundamental de forjarnos hábitos es mediante la respuesta condicionada a un estímulo. Si algo nos impulsa a la acción y ésta nos lleva a una situación gratificante, tendemos a repetir la respuesta al estímulo que nos impulsó. Cuando lo repetimos varias veces, se forma un hábito. Un manjar que despidе un olor apetitoso, nos estimula a comerlo. Y si nos agrada, cada vez que lo volvamos a ver u oler nos gustará volver a ingerirlo.

Obsérvate y descubrirás en ti muchos hábitos adquiridos que no son ahora favorables para tu vida. Ellos se grabaron como respuestas condicionadas porque provocaron en algún momento de tu vida consecuencias que fueron agradables o compensatorias a otras desagradables. La forma de cambiar esos hábitos es responder de manera distinta a esos estímulos. Busca que te

produzca satisfacción tus nuevos comportamientos. «Ahora comeré menos de aquello que me gusta tanto, porque tendré la satisfacción de mantenerme más saludable».

Uno de los aspectos más importantes de ordenar en la vida... es tu vida. Las actitudes favorables para tu madurez y capacidad de triunfar en la vida te llevarán a una mayor felicidad y orden en todo. La vida fluye más fácil y es menos complicada. Procura aprender a identificarte con las afirmaciones siguientes.

No me dejo manipular por los demás. Estoy dispuesto a colaborar, pero no a hacer simplemente lo que los otros quieren que yo haga.

Vivo intensamente el presente, sin preocuparme demasiado por el pasado y sin inquietarme por el futuro. Aprendo de mi pasado y me proyecto hacia el futuro.

Soy importante y valioso para mucha gente. Aprecio a la mayoría de las personas y soy capaz de dar afecto.

Puedo actuar y tomar decisiones, sin sentirme culpable si me equivoco. Cuando cometo un error, pido disculpas, lo corrijo y actúo de manera mejor en el futuro.

Reconozco en mí defectos, errores y carencias. Pero también soy capaz de valorar mis cualidades, aciertos y realizaciones. Estoy dispuesto a reconocer mis equivocaciones y a compartir mis experiencias.

Soy capaz de disfrutar con diversas experiencias, con distintos tipos de personas y en diversas situaciones. Así como aprecio acciones tras-

Editor: Sergio Valdivia Correa

cedentes, también me doy un tiempo para disfrutar de un juego, una charla o de holgazanear.

Los sentimientos y necesidades de los otros son importantes para mí. Respeto a las personas y las valoro por lo que son. No me divierto a costa de los demás.

El premio es una vida mucho más exitosa y próspera, en más armonía con el orden del Universo.

¿Administra el tiempo o... el tiempo le administra?

www.efectividad.net

¿Donde lo anoté?; ¿Qué hago primero?; ¿Cuáles de todos estos papeles me sirven?; ¿Que tenía que hacer luego?; ¿Cual era la clave de mi agenda electrónica?; ¿Cómo?... no era hoy?; ¿Quién vino??...justo ahora!

"Este fin de semana debería aprovechar y contestar todos los e-mails atrasados"... Esta, y tantas otras, son expresiones que pasaron por nuestras bocas en algún momento. Mucha gente siente que la administración del tiempo "lleva demasiado tiempo". Pero a pesar de esto, he aquí algunos consejos. Quizás encuentre familiares a muchos, u otros no se apliquen a su situación en particular, pero todos ellos tienen algo en común: Son usados a diario por muchas personas para simplificar sus vidas.

Hágalo ahora: Gaste 20 segundos llenando ese importante papel ahora, en lugar de estar buscándolo por media hora más tarde. Toma sólo un momento anotar ese número de teléfono en su agenda, en vez de buscar luego el trozo de papel donde lo anotó durante diez minutos.

Priorice: ¿Se siente sobrepasado por todo lo que debe realizar? Pare y piense: ¿Qué asunto debe necesariamente ser terminado hoy? Esto no incluye los asuntos que a usted le gustaría terminar hoy, sino sólo aquellos (o aquel) que absolu-

tamente tiene que ser realizado hoy.

Una amiga se despierta a las tres de la mañana del Domingo sintiéndose sobrepasada por todas las diferentes tareas de la próxima semana, convencida de que no podrá con todas ellas. Desesperada, se pregunta a si misma qué es lo que debería estar terminado el Lunes por la tarde, el martes, etc... Entonces descubre que podría cumplir con todos los plazos de la semana...pero no en un sólo día! ... Priorice y tenga dulces sueños.

Sea realista: Un buen método para ser admitido en el loquero, es planificar una poco realista cantidad de trabajo para un sólo día; una semana; un mes; etc... Utilice su sentido común para reconocer cuando es usted quien sobresaatura su agenda. ¡El entusiasmo es maravilloso!... pero no le agrega más horas al día.

Use carpetas de colores para priorizar su trabajo y subdivide archivos: Los colores le permiten reconocer de un vistazo, qué trabajo necesita su atención inmediata. Uselos. Si trabaja en una oficina, y le cansan las gruesas y pesadas carpetas dejadas por el empleado anterior, tómese el tiempo de subdividir cada una en tres categorías. Lleva tiempo rehacer esas carpetas, pero el tiempo ahorrado al usar las subdivisiones hará más que compensarlo. Sin mencionar los elogios del jefe y los colegas, quienes fácilmente reconocerán la ubicación de cada cosa.

Delegue: Quien rechace delegar será seguramente una persona muy ocupada y frustrada. No es necesario que un manager se ocupe de cada asunto personalmente. Un muy exitoso manager regional, atribuía gran parte de su éxito, al hecho

de confiar en su asistente todos aquellos asuntos que no requiriesen de su decisión personal. Esto le dejaba suficiente tiempo libre, para concentrarse en el trabajo a realizar "fuera de la oficina".

Deje tiempo para usted: Anote cada día en su agenda una "cita con usted": Si alguien desea verlo en ese momento, sólo diga "Lo siento, en ese horario ya tengo una cita". Ya sea que utilice ese momento para reflexionar, o como algunos tranquilos minutos para retomar aliento, será un correcto uso del tiempo. Y usted hará tanto, sino más, de lo que debía realizar.

Haga listas: Hacer listas en un método válido de administrar el tiempo. Lleve un bloc de mano y tome nota de los proyectos cuando surgen, los asuntos que tenga en mente para "hacer después" y aún las llamadas telefónicas que deba realizar. Al final del día o de la semana (lo que sea mejor para usted), tache los asuntos terminados; ago una nueva lista y priorice los asuntos que quedaron por hacer. Esto puede tomar alrededor de 15 minutos por día, o un poco más si se hace semanalmente. Le ayudará a evitar ese común sentimiento de frustración, que experimenta cuando se da cuenta de que olvidó algo importante. Y también ayuda a liberar su mente de un montón de información, innecesaria de retener, para concentrarse en su trabajo.

Tenga en cuenta sus picos de energía: ¿Usted está en su pico de energía alrededor de las 10 de la mañana o a mitad de la tarde? Planifique las tareas importantes de cada día, teniendo en cuenta su período de máximo nivel de energía.

Verifique las citas antes de ir: Toma sólo un minuto llamar para verificar la cita y el horario antes de partir de la oficina. Ya sea que vea al médico, al dentista u otro, no dependa de la desorganización ajena.

Asegúrese de que su agenda electrónica no le cueste tiempo: Los amantes de los accesorios electrónicos moverán sus cabezas hacia los lados y dirán ¡No! a esta idea. Pero algunas veces puede llevar más tiempo ingresar, buscar y mantener la información actualizada en una agenda electrónica, que anotarlo en su agenda convencional, al viejo estilo del lápiz y papel.

E.mail: El e.mail ha creado otro problema en la administración del tiempo: contestar los mensajes inmediatamente. No los lea y déjelos luego apilarse en su bandeja de entrada. Deje la misma siempre libre. Cree una carpeta de mensajes que desea guardar y traslade allí ese tipo de mensajes. También cree una carpeta de "respuestas pendientes". Use la acción "Borrar" de manera agresiva, no guarde información que nunca leerá y aprenda a usar filtros para evitar mensajes no solicitados.

El tiempo es valioso, y su administración puede ayudarle a ser más productivo. Ofrece además un premio: Le alivia del estrés y le permite disfrutar más, tanto de su vida como de su trabajo.

Reinvente Su Compañía:

Rodolfo Verdeja H.

Establezca Expectativas Irracionales

(Regla N° 1)

Un ejecutivo de GE Capital dice: Se espera que aumentemos nuestros ingresos un 20 por ciento por año o más. Cuando los objetivos son tan exagerados, uno piensa de manera diferente sobre las oportunidades. Si una persona tiene un objetivo del 10% y otra lo tiene del 20%, la segunda persona va a hacer las cosas de forma distinta.

A continuación le ofrecemos un experimento. Pregunte a 25 personas en su organización: ¿Cuál sería una expectativa razonable para un alto crecimiento este año? Calcule la respuesta promedio: ¿es del 20%, del 30% o algo sustancialmente menos ambicioso? Ninguna compañía supera sus aspiraciones. Si la mayoría de sus colegas cree que trabaja en un negocio que tiene un crecimiento del 5% ó 10%, tal tasa de crecimiento se vuelve real.

Una ambición firme no generará por sí misma una multitud de estrategias no conformistas inmediatamente. Pero carecer de ella siempre produce estrategias insulsas. Tanto si el objetivo es el crecimiento de las ganancias, los ingresos o la eficacia, la innovación no lineal empieza con objetivos irracionales.

Convencer a los empleados de una organización de que es razonable buscar metas irrazona-

Editor: Sergio Valdivia Correa

bles es algo delicado. Debe demostrarse, con ejemplos reales, que es posible superar por mucho el promedio.

Por ejemplo, pregunte a sus colegas sobre qué harían si estuvieran en el negocio de las lechugas. No puede ponerse un chip Pentium en una lechuga. Sin embargo, gracias a Steve Taylor, fundador de Fresh Express y algunas otras empresas pioneras, el mercado de la lechuga pre-lavada, pre-cortada y pre-empaquetada (es decir, una ensalada en una bolsa) creció de un valor de cero a fines de los años 80 a 1.400 millones de dólares al año en 1999.

Envíe un correo electrónico a todos sus colegas de su compañía: "Lechuga lista para la mesa: 1.400 millones de dólares. Si alguien puede hacer esto con una verdura, ¿cuál es nuestra excusa?" Nunca crea que trabaja en una industria con signos de madurez. No existen las industrias maduras, sólo gerentes maduros que irreflexivamente aceptan la definición que les da alguien más sobre lo que es posible.

Aquí es donde debemos hacer una advertencia. Si presiona para conseguir objetivos de crecimiento irracionales, algunas personas en su organización buscarán atajos: una megafusión, recortes grandes de precio, descuentos, etc. No deje que se salgan con la suya. Sólo la innovación no lineal producirá la creación de riqueza a largo plazo.

Fuente: Gary Hamel, Reinvente Su Compañía, Fortune Américas, Junio 7, 2000, www.cnnenespanol.com/2000/fortune/06/07/innovacion

El difícil momento de hablar del precio

Silvina Scheiner.

Cualquiera puede ser un buen vendedor hasta que llega el momento de "hablar de plata".

La venta estaba casi cerrada. El comprador estaba virtualmente dispuesto a adquirir un seguro de vida. Sin embargo, cuando en los últimos minutos de la charla surgió el último -pero no por eso menos importante- tema del valor de la cuota mensual, la cara del cliente comenzó a desfigurarse. Y con ella, la del vendedor, cuya tímida sonrisa de los primeros instantes se transformó en una suerte de mueca de dolor.

"Los vendedores de poca experiencia suelen asustarse ante la cara de sorpresa o de desencanto del potencial comprador. Incluso, esa falta de manejo de la situación puede hacerles naufragar una excelente posibilidad de venta, casi alcanzada hasta ese preciso momento", comenta Martín Heller, experto en estrategias de venta (<http://www.hellerconsulting.com>).

La pregunta que surge inmediatamente es: ¿Cuántas ventas puede estar perdiéndose un vendedor por ineficiencia a la hora de exponer el precio de lo que ofrece? El tema es sencillo pero, como todo, requiere de un análisis que permita establecer qué aspectos deben considerarse en el tratamiento del precio durante toda entrevista.

Trato sin cerrar

"Obviamente, nadie comprará aquello que no

le asegure la satisfacción de sus necesidades o la solución de sus problemas. Esto significa que si no estamos frente a un potencial comprador (prospecto) que posee necesidades coherentes con los beneficios que ofrece el producto o servicio, no es novio o novia para esa boda", dice Heller.

Asimismo, si durante el desarrollo de la entrevista "no se llegó a lograr que acepte los beneficios del producto o servicio como valiosos para sus necesidades manifestadas previamente, todo precio que se le anuncie le parecerá alto".

El hecho de que el prospecto no reconozca los beneficios del producto puede deberse, entre otros motivos, a la falta de habilidad del vendedor, ya sea por carecer de capacitación en técnicas profesionales o por no tener el perfil para vender lo que ofrece.

Si el potencial cliente está realmente interesado en el producto pero objeta su precio habría que analizar por qué motivo lo hace.

A juicio de Heller las situaciones más comunes son:

- Tiene una opción competitiva a menor precio: en ese caso, el vendedor deberá demostrarle fehacientemente, a través de argumentaciones efectivas, por qué su producto o servicio tiene un valor superior.
- No posee los recursos como para convertirse en propietario o usuario: habrá que desarrollar nuevas estrategias de marketing en cuanto al financiamiento que le permita acceder a ello.

Pero algunas técnicas puede aportarle al ven-

dedor un poco de seguridad a la hora de tocar el tema plata, casi una "mala palabra" en estas épocas de bolsillos flacos.

Una de estas técnicas consiste en "agregar otros beneficios no mencionados en la entrevista hasta dicho momento, lo que contribuye a que el prospecto comprenda el por qué del valor que escucha del vendedor", señala.

Valor diferencial

Otra consiste en "presentar el valor total acompañado de los beneficios que recibirá durante su utilización, con su correspondiente costo unitario. Por ejemplo: una cubierta garantizada para que rinda 50.000 kilómetros y cuesta 85 pesos cada una, significa que el costo por kilómetro de ella será de tan sólo 0,0017 pesos. Ello permite compararse con otras opciones aparentemente más económicas", sostiene.

Por eso, sugiere el consultor, "cuando un cliente o prospecto le diga que su propuesta es muy cara, no dude en preguntarle ¿Cara con respecto a qué?: así establecerá ante qué caso se encuentra y comenzará a actuar con mayor seguridad en este momento tan importante de toda entrevista de venta", señala.

La vida es cambio

Sergio Valdivia Correa

El tiempo es algo continuo, es la sucesión de acontecimientos que jamás se detienen. Todo en la vida cambia. Hay procesos que, desde nuestra perspectiva, podemos apreciarlos fácilmente y en forma completa, como la vida de un mosquito que en un día nace, se reproduce y muere. Otros procesos no los podemos apreciar, como una montaña que emerge del fondo del océano. Un monte podrá parecer muy quieto ante nuestros 80 o 100 años de vida, pero también está continuamente cambiando y moviéndose. Nuestra civilización un día nació y un día morirá.

La vida es cambio. Si usted no cambia, no está alineado con la vida. Si está constantemente aprendiendo, ampliando su visión, asimilando nuevos puntos de vista y experimentando nuevos desafíos, entonces estará realmente vivo.

Aquí van algunas preguntas para reflexionar.

- ¿Cómo se siente en este momento?
- ¿Cómo van los sueños que ha acariciado durante tantos años? ¿Se han realizado completamente o en parte? ¿Los ha abandonado?
- ¿Está contento con lo que ha logrado en la vida?
- Si hoy tuviera que dejar esta existencia, ¿está satisfecho con lo realizado? ¿Dejará un buen recuerdo?
- ¿Cree tener más oportunidades en su vida?

· ¿Cuánto cree que le falta para llegar a tener éxito?

Exito es conseguir lo que se desea.

Felicidad es apreciar lo que ya se ha conseguido.

¿Cuán grande es la diferencia entre las personas que tienen éxito y las que no? Realmente es mínima. La diferencia entre tener medalla de oro y no tenerla en una olimpiada es de milésimas de segundo, de unos pocos centímetros o de un sólo gol. Para conseguir el éxito puede ser necesario esforzarse sólo un poco más. Es posible que el triunfo esté "a la vuelta de la esquina". Pero el éxito será siempre de los perseverantes, de los que siguen luchando y superándose. Muchos abandonan solamente para dejarle el paso libre a quienes vienen atrás.

Cuando vemos un atleta conseguir una marca, nos parece un esfuerzo casi imposible. Sin embargo, él fue progresando poco a poco. Batir su registro significó solamente un pequeño esfuerzo adicional a la destreza que ya tenía de antes. Si no ha estudiado aritmética, será difícil que aprenda álgebra y ecuaciones de tercer grado. Pero sí ya tiene destreza para las ecuaciones de segundo grado, pasar a las de tercero requerirá un pequeño esfuerzo más.

Practique el esfuerzo adicional. Tenga la disposición siempre de hacer un poco más de lo que se le pide o de lo que se cree capaz. Sólo un poco más. Dé un poco más de lo habitual. Camine unos pasos más, levántese un poco más temprano, aprenda un poco más. Si practica esta técnica del esfuerzo adicional siempre, su vida comenzará a

Editor: Sergio Valdivia Correa

tener prosperidad. El éxito estará más cerca suyo porque estará cambiando constantemente. Estará más consciente de la vida.



Afirmaciones Positivas

De www.teleline.terra.es/personal/string/

Una afirmación es un pensamiento positivo que escoges conscientemente para introducirlo en tu conciencia y así producir los resultados deseados. En otras palabras, lo que haces es darle a tu mente la idea de un propósito. Tu mente producirá cualquier cosa que quieras si le das la oportunidad. A través de la repetición, tú puedes alimentar tu mente con pensamientos positivos y conseguir la meta deseada. La mente humana suele utilizarse equivocadamente cuando no se emplea de manera consciente y con un objetivo claro. Los objetivos y las afirmaciones pueden capacitarte fácilmente para utilizar tu mente a fin de crear en todo momento una realidad hermosa para ti mismo y para los que te rodean.

El principio de las afirmaciones consiste en elegir los propios pensamientos y utilizarlos repetidamente el número de veces que sea necesario para que su fuerza creativa produzca resultados en el mundo real.

Las afirmaciones son cambios de actitud, son datos positivos introducidos en el "ordenador" interior. Son metas del pensamiento. Son declaraciones fuertes y positivas que atraen prosperidad, curación, fortaleza. Levantan el ánimo.

Es importante encontrar las afirmaciones que te convienen y que necesitas, solo has de buscar dentro de ti mismo. Una manera eficaz de practicarlas, es en primer lugar eligiendo la afirmación que más te convenga para tu estado actual. Cada

Editor: Sergio Valdivia Correa

día se escribe en un cuaderno para tal fin, 20 veces tu afirmación por la mañana y 20 por la noche. Todos los días durante un mes a ser posible. Y a su lado escribir el pensamiento que desaloja. Es decir el contrario que suele surgir en la mente. Por ejemplo, si tu afirmación es :

"Yo, mi nombre, ahora tengo todo lo que necesito"..... (no creo que funcione)

"Yo, mi nombre, ahora, tengo lo que necesito".....(y lo que necesito en mucho)

"Yo, mi nombre, ahora, tengo lo que necesito"(me siento estúpido)

Ahora te voy a dar algunos ejemplos para que te inspires y busques tu propia afirmación, conveniente a tu vida y tu momento actual.

Yo, (tu nombre), ahora.....

Me amo a mi mismo pase lo que pase.

Mi cuerpo es un lugar seguro, cómodo y placentero donde estar.

Merezco relaciones divertidas, fáciles y que me apoyen.

Soy bastante, tengo bastante, hago bastante.

Ahora reafirmo todo mi poder personal.

Tengo todo lo que necesito para conseguir todo lo que quiero.

Tengo derecho a sentir lo que siento.

Soy una buena persona sienta lo que sienta.

Merezco ser feliz.

Yo ahora me acepto tal y como soy.

Soy inocente.

Me perdono a mi mismo por pretender ser culpable.

Mi vitalidad es una fuerza curadora del planeta.

Mi placer complace a los demás.

La gente esta a salvo en mi presencia y no necesita mi protección.

Tengo buen natural.

Merezco tenerlo todo.

Me quiero en presencia de los demás.

Mi presencia es naturalmente agradable para mi y para los demás.

Ahora soy la persona que siempre quise ser.

Es seguro para mi compartir mis sentimientos.

Es bueno para los demás compartir mis sentimientos.

Estoy dispuesto a tener éxito aunque suponga agradar a mis padres.

Tengo poder para triunfar.

Confío en mi mismo, confío en mi intuición.

Soy una buena persona, merezco una buena vida.

Ahora confío en Dios.

Confío en el proceso de la vida.

Editor: Sergio Valdivia Correa

Estoy a salvo.

Me acepto tal y como soy.

Yo ahora me amo y me apruebo.

Todos está bien.

Permito que mis pensamientos sean libres.

Estoy en paz.

Me libero de mis programas del pasado.

Soy digno y valioso.

Me atrevo a ver mi propio valor.

Fluyo suavemente con la vida con cada experiencia.

Soy capaz de pedir lo que quiero fácilmente y con amor.

Tengo derecho a que mis necesidades sean satisfechas.

Es seguro para mí y para los demás que yo me afloje.

Estoy a salvo, me relajo y dejo que la vida fluya jubilosamente.

Fluyo fácilmente con el cambio.

Estoy a salvo siendo quien soy y me expreso como soy.

Soy fuerte y capaz.

Estoy en paz con todos los aspectos de mi vida.

Soy libre.

Me siento seguro recibiendo.

Mis pensamientos son claros.

El Sentido del Desarrollo Personal

Estoy lleno de energía y entusiasmo por la vida.

Siento tolerancia, compasión y amor por todos, también por mí.

Me amo y me apruebo. Soy perfecto. estoy en paz.

Escojo hacer de mi vida algo sencillo, fácil y gozoso.

Yo soy feliz en la intimidad.

Mi pensamiento es pacífico, sereno y centrado.

Es fácil soltarse.

Estoy en paz con todas mis emociones, me amo y me apruebo.

No me hace falta sufrir para conseguir la felicidad.

Creo la paz en mi mente, mi cuerpo y mi mundo. Estoy a salvo y me aman.

Confío en el proceso de la vida.

Decido vivir en el presente siempre jubiloso.

Estoy seguro de mi capacidad de expresión.

Me acepto tal y como soy.

Me amo a mí mismo

Merezco ser amado.

Me libero del pasado.

Soy inocente.

Tengo buen natural.

Confío en mí.

Confío en el proceso de la vida.

Editor: Sergio Valdivia Correa

Estoy a salvo, seguro.
Estoy sereno.
Estoy rodeado de amor y lleno de paz.
Soy la alegría de vivir que se expresa y recibe.
Vivo con facilidad y alegría.
Soy libre de ser yo mismo.
Estoy seguro al ser yo.
Me expreso libremente.
Disfruto con mi sexualidad.
Siento mi fortaleza interna.
Siento mi armonía interna.
Soy flexible y fluido.
Me perdono completamente.
Me comunico fácil y alegremente.
Perdono con facilidad.
Me siento amado y protegido.
Soy bondadoso y tierno conmigo.
Estoy lleno de energía y entusiasmo por la vida.
Cambio con facilidad y alegría.
Merezco lo mejor para mi vida.
Soy bello y todos me aman.
Disfruto totalmente de todo lo que hago.
Abro mi corazón y acepto a los demás como son.
Expreso mi belleza y amor en todo lo que hago.
Soy sabio.

Me rindo al amor.

Me respeto a mí mismo todo el tiempo.

Afirmo que soy fuerte y capaz de manejar toda situación.

Merezco que se me den las cosas que necesito.

Asumo el cuidado de mi mismo todo el tiempo.

Merezco felicidad y gozo.

Yo soy poderoso e influyente en mi mundo.

Me siento feliz conmigo mismo.

Yo soy suficiente y lo que hago es suficiente.

Yo me doy permiso para disfrutar totalmente de todo lo que hago.

Comparto mi afecto y mi gozo.

Acepto el placer como parte de mi ser.

Disfruto de ser libre y abierto a la bondad que me rodea.

Yo reclamo mi poder ahora.

Abro mi corazón y me regocijo en lo que soy .

Abro mi corazón y acepto a los demás como son.

Estoy en sintonía con el amor que llena el universo.

Acepto el amor de todos los que lo ofrezcan.

Dejo que el amor llegue a mi vida y me llene de felicidad y alegría.

Soy uno con la fuerza universal que hay dentro de mí.

Editor: Sergio Valdivia Correa

Soy uno con el amor.

Me deleito en expresarme a mí mismo.

Expreso mi propia belleza y amor en todo lo que hago.

Escucho mis sentimientos y los expreso en forma apropiada.

Yo me perdono por mis limitaciones.

Escucho mi voz interior y dejo que me guíe hacia la paz y la felicidad.

Desarrollo positividad entregándome a mis sentimientos amables.

Abro mi imaginación para crear el mejor de los mundos para mí mismo.

Me siento protegido por algo superior a mí.

Yo me hallo en paz sabiendo que estoy protegido y guiado en todo momento.

Yo sintonizo mi voluntad con la de la inteligencia infinita.

Soy un espíritu inmortal.

Estoy en manos de Dios.

Siento fortaleza y coraje internos.

Confío en mi guía interior.

Cada problema es una oportunidad para crecer.

Sé que mi vida es guiada y protegida por un poder superior.

Mi energía está a mi disposición.

Acepto mi guía interior.

El Sentido del Desarrollo Personal

Mi corazón está repleto de fuerza y confianza.

Tengo una saludable actitud ante los problemas de los otros.

Irradio paz, calma y optimismo.

El (o ella) está en manos de Dios.

Aprendo a escuchar y a confiar en mi voz interior.

Soy decidido en mente y acción.

Encuentro mi propio ritmo.

Soy estabilidad y balance en todo lo que hago.

Los obstáculos son oportunidades para aprender.

Confío en el éxito final.

Cada nuevo día es una nueva oportunidad .

La esperanza proporciona la curación.

Tengo fe en el correcto desarrollo de mi destino.

Poseo energía y vitalidad para mis tareas de vida.

Me siento despierto y fresco.

Pongo mis talentos al servicio de un todo mayor.

Acepto mi vida y mi lugar en la Tierra.

Mi misión está relacionada con el aquí y el ahora.

Estoy centrado en actividades presentes.

El pasado carece de poder sobre mí.

Editor: Sergio Valdivia Correa

Cada día es nuevo y excitante.

Puedo sentir como la vida es más y más intensa y hermosa.

Merezco lo mejor de la vida.

Revitalizo mi cuerpo y mi espíritu.

Siento fluir en mí la energía cósmica.

Reconozco las necesidades de mi cuerpo.

Tengo calma interior.

La solución que yo necesito vendrá a la mente por sí misma.

Me siento pleno de gozo.

Aprendo algo nuevo con cada experiencia.

Aprendo a observar el patrón interior de mi experiencia de vida.

Me someto a la voluntad de Dios.

Comparto el amor, la humildad y la sabiduría.

Disfruto compartir con otros.

Estoy creciendo en paciencia y entendimiento y relajo tensiones de la mente y el cuerpo.

Tengo paz interior y me abro a escuchar a otros.

Estoy seguro en mí mismo.

Afronto los hechos tal como son.

Soy honesto conmigo mismo.

Encuentro la paz en mi interior.

Soy el único responsable de mi desarrollo.

Salvaguardo mi personalidad y defiendo mis propias necesidades.

El Sentido del Desarrollo Personal

Mi ser está libre de influencias que limiten mi verdadero crecimiento.

Amo y soy amado.

Expreso confianza en lo que digo y hago.

Renuncio a todas mis ideas limitantes.

Puedo hacerlo, lo haré y lo hago.

Me amo tal y como soy.

Me perdono a mi mismo. Hace tiempo que he sido perdonado.

Siempre tengo la ayuda que necesito.

Sólo recibo tanta responsabilidad como puedo llevar.

Voy hacia la luz a través de la oscuridad.

Tengo paz interior.

Escucho a Dios y El habla en mi interior.

Dejo que salgan todos los bloqueos de energía.

Estoy libre de la influencia de traumas pasados.

Pienso, hago y consigo cosas positivas.

Me estoy limpiando de todos los residuos negativos.

Reconozco los mensajes de mi cuerpo.

La energía fluye hacia mí desde su fuente original.

Me acepto y me apruebo.

Acepto mis imperfecciones.

Editor: Sergio Valdivia Correa

Respeto la libertad y necesidades de los que amo.

Encuentro seguridad en mi interior.

Respeto el territorio de cada uno.

Practico la moderación en pensamiento y acción.

Respeto las creencias de los demás.

Reconozco y respeto la naturaleza única de cada individuo

Se hará la voluntad de Dios.

Acepto a los demás tal como son.

Estoy en la otra persona y ella está en mí.

Estoy abierto a nuevas perspectivas y experiencias.

Acepto mis limitaciones interiores.

Me permito ser como soy.

Mi interior es hermoso.

Mi sexualidad es inocente.

Siempre hay amor en mis relaciones.

Soy un ser dotado de pureza.

Me acepto y me apruebo.

Me libero de todo lo que me hace daño.

Limpio mi cuerpo y mi ser continuamente.

Tengo la mente clara y tranquila.

Restituyo mi energía bloqueada.

Elevo mi energía sexual.

Me uno cada vez y cada día más a Dios.

El Sentido del Desarrollo Personal

Pongo todo mi ser en cada acto de la vida.
Lleno mi corazón de paz y felicidad.
Soy una criatura amada del universo.
Merezco lo mejor de la vida.
Amo al ser que está en mí (durante el embarazo).
Me abro a una nueva vida.
Encuentro en mi interior mi verdadera identidad.
Encuentro la paz en mi interior.
Escucho a mi ser interior.
Soy coordinación, habilidad y armonía.
Soy el centro de mis propias fuerzas de curación.
Despierto mis poderes internos de autocuración.
Me libero del dolor y el sufrimiento.
Amo sin esperar nada a cambio.
Dejo partir mis conductas emocionales y físicas.
Siento nuevas fuerzas espirituales nutriendo mi cuerpo y mente.
Dejo partir mis conductas autodestructivas.
Expreso con facilidad mis sentimientos.
Hablo con fluidez.
Restituyo todo lo lesionado de mi ser a través del amor.
La energía del universo sana mis heridas.

Editor: Sergio Valdivia Correa

Encuentro mi verdadera identidad.

Soy guiado y protegido, tanto en vigilia como en sueños.

Siempre estoy seguro y a salvo completamente en mi cuerpo físico.

Tengo confianza en todo lo que hago.

Vivo en armonía con todo el planeta.

Solo acepto pensamientos de amor. Encuentro el amor en mi interior.

Siempre tomo el camino correcto.

Estoy consciente de cada instante de mi vida.

Miro tranquilo hacia lo profundo de mi ser.

Vivo armónicamente conmigo y con mi entorno.

Conservo mis pensamientos claros y tranquilos en los grupos.

Respondo a las necesidades de otros sin alterar mi ser interior.

Vivo lleno de paz y tranquilidad interior.

Acepto que soy inmortal.

Vivo feliz cada instante de mi vida.

Veo la armonía del universo en cada ser.

Me libero de todo lo que limite mi desarrollo.

Tengo una motivación: ¡Vivir!

Con alegría acepto y muestro el niño que hay en mí.

Amo el juego de la vida en la Tierra.

El Sentido del Desarrollo Personal

Algunas direcciones en internet

Martín Heller: www.hellerconsulting.com

Sergio Valdivia: www.sitio-de-exito.com

Rodolfo Verdeja: www.roverdeja.com

Libros y audiolibros para la superación personal de Editorial Círculo Aleph ® en:

www.circuloaleph.com

Editor: Sergio Valdivia Correa